

Výživné a rovnako chutné špaldové kernotto



Čas prípravy: 20 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá; Pomazánky, šaláty a slané snacky

Ochutnali ste už niekedy uvarené špaldové zrnó? Má naozaj vynikajúcu orieškovú chuť, ktorá ho predurčuje byť dobrým základom nielen do koláčikov, ale aj na prípravu rôznych druhov zdravých šalátov. Preto neváhajte a nechajte sa inšpirovať našim receptom na špaldové kernotto.

Suroviny:

250 g špaldového zrna
1 červená + 1 zelená + 1 pomarančová paprika
1 menšia červená cibuľa
1 strúčik cesnaku
1/2 čili papričky (pre deti vynecháme)
1/2 rímskeho šalátu
1 bal. údeného tofu
1 stredne veľká mrkva
150 g uvareného cíceru
1 ČL kurkumu
1 ČL mletej červenej papriky
šťava z 1/2 citróna
soľ
mleté čierne korenie (pre deti vynecháme)
petržlenová vňať
olivový olej

Postup práce:

Do väčšej panvice dáme olivový olej, pridáme najemno nakrájanú cibuľu, cesnak a čili papričku, restujeme do zlatista. Pridáme na plátky nakrájané papriky, uvarený cícer, mrkvu a rímsky šalát, restujeme cca 5 – 6 minút. Keď je zelenina tak akurát mäkká, pridáme olivový olej, kurkumu, mletú červenú papriku, soľ a mleté čierne korenie, restujeme cca 2 – 3 minúty. Zmes odstavíme, pridáme nakrájané tofu, citrón, najemno nasekanú petržlenovú vňať, premiešame s uvareným špaldovým zrnom. Šalát podávame vychladený – čím dlhšie “stojí”, tým je chutnejší.